



## **Kære deltager.**

Med kun godt en uge til Hjerterdametouren 2019 er det på sin plads med nogle praktiske informationer.

**Chip/startnummer** monteres på sadelpinden.

Der er altså ikke noget nummer, der skal på trøjen eller hjelmen.

Kan afhentes i Midtfnys Fritidscenter fredag d. 23. august kl. 16-18 eller lørdag d. 24. august fra kl. 8-11.

OBS: Startnummeret er ikke det samme, som det nummer, der står på deltagerlisten på hjemmesiden!

**Cykelhjem er et krav under løbet. Hvis du møder op uden hjelm, får du forbud mod at starte!**

**I hallen er der spændende stande, så giv dem et besøg. Der er også mulighed for at få taget et foto på vores selfie-stand i hallen.**

## **Forplejning.**

På depoterne er der mulighed for at få vand, energidrik, kaffe, frugt, nødder og chokolade.

I hallen er der efter turen en lækker buffet.

Det er muligt at købe kaffe/te/vand/øl/kage/slik m.m. i den lille café i hallen.





### **Gode tips til din cykel:**

- kontroller, at kæden er stram, smurt og løber let og ubesværet rundt
- kontroller, at dækkene er i orden og sørg for, at de har tilstrækkeligt luft (hellere lidt for meget end lidt for lidt)
- kontroller, at bremserne virker
- kontroller, at gearene virker, som de skal

**Goodiebag** udleveres efter løbet til de, der har tilmeldt sig senest d. 14. august.

**Hold-tilmeldte** har reserverede pladser i hallen, så I kan sidde sammen før/efter løbet.

**Lodtrækningspræmier** trækkes blandt alle, der er stillet til start. Præmierne udleveres efter løbet.

Bemærk at hovedpræmierne offentliggøres kl. 15 og vinderne skal være til stede i hallen (eller stadig ude på ruten)

**Løbstelefon** nr. 42 95 32 58 (er også trykt på "chippen")

**Morgenmad** kan købes i den lille café i hallen fra kl. 8.30.

**Parkering** er mulig ved Midtfyns Fritidscenter, ved Nordagerskolen på Rolighedsvej og ved Midtfyns Gymnasium på Holmehøjvej.





## HJERTERDAME TOUREN

**Ruten** vil være markeret med skilte.

De forskellige ruter kan også findes her:

125 km –

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=jvpvlwrtdtmmnfwxq>

75 km –

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=jwpeaemouknacxdi>

50 km –

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=noairfjlrqcqwvxx>

25 km –

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=dosgqbgxasmphcip>

15 km –

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=seqbbgqzrukqelag>

**Start og mål** ved Midtfyns Fritidscenter, Søvej 34, 5750 Ringe.

### Startgrupper

**125 km**, start kl. 10.00, 1-2 grupper

**75 km**, første start kl. 11.00, 2 grupper

**15 km** – Cykling for alle, start kl. 11.30, 1 gruppe

**50 km**, første start kl. 12, 3-4 grupper

**25 km**, første start kl. 12.05, 2 grupper (måske bliver starten på denne rute 10-15 minutter forsinket p.gr.a. mange tilmeldte på 50 km ruten)





Grupperne sendes af sted med 3 min. mellemrum. Vi har ikke på forhånd bestemt hvem der skal køre i hvilken gruppe, så der er mulighed for at stille sig sammen med f.eks. en veninde – blot det er samme distance. Vi opfordrer de der ønsker at køre stærkt til at stille sig forrest.

**DGI Riders** tilbyder dig følgeskab på turen: henvend dig i teltet foran hallen og hør til tilbuddene på 50 og 75 km-ruten

**Udgår du af løbet** undervejs grundet skade, træthed eller andet **beder vi dig give os besked** på løbstelefonen, så vi er sikre på, at alle er i god behold ☺

**Værdiopbevaring** under løbet er gratis.

**Yderligere information** kan findes på [www.hjerterdametouren.dk](http://www.hjerterdametouren.dk) eller på info-standen i Midtfnys Fritidscenter, der har åbent fra kl. 8 på løbsdagen.

**Ændring af distance** kan ske på løbsdagen ved nummerudleveringen kl. 8-11.

**Vi glæder os til at byde dig velkommen til Hjerterdametouren 2019!**

Hjertelige hilsner Hjerterdametouren

